



Fiche comparative des formes de Magnésium

Forme	% Magnésium élémentaire	Biodisponibilité	Tolérance digestive	Particularités
Gluconate 🌱	~5,4 %	Très Bonne	Très bonne (doux pour l'intestin)	Idéal pour systèmes digestifs fragiles, issu du végétal (ex. gomme d'acacia).
Bisglycinate 💊	~14 %	Très bonne	Très bonne	Chélaté à la glycine → très bien assimilé, recommandé pour le stress, sommeil, système nerveux.
Malate 🍏	~15 %	Très bonne	Bonne à très bonne	Lié à l'acide malique (présent dans la pomme), idéal pour l'énergie, la fatigue chronique, les crampes musculaires.
Marin (sels divers) 🍽️	9–12 % (variable)	Moyenne	Moyenne à faible (peut irriter)	Naturel, mais peut causer des troubles intestinaux (diarrhées, irritations). Pas toujours bien toléré chez les personnes sensibles.
Oxyde ⚡	~60 %	Faible (< 5 %)	Mauvaise	Très concentré en magnésium élémentaire, mais très peu absorbé. Effet laxatif marqué, utilisé surtout comme laxatif.